

我养你小，你不必养我老

养儿防老是中国人奉行几千年的养老观念。然而，随着我国人口老龄化的加剧和家庭代际关系的改变，老人与子女之间的关系在日渐发生改变。越来越多的父母对子女说：“我养你小，你不必养我老。”

父母

不是不想，而是心疼孩子

近日，一位网友在社交平台提问：如何看待某些父母说的“我养你小，你不必养我老”？这位网友说，自己发现周围有很多父母都有这样的想法，然后和爸妈聊这个话题时，发现他们也是这样想的。

这和南京师范大学心理学院的社会实践团队做的一项调查结果相符。该团队根据老人对子女的依存度制成了依恋问卷。调查发现，79.1%的中国老人对子女的期望值并不高，认为养老需要靠自己。对这个话题，不少老年朋友发表了自己的看法。

@太阳梦想爱：不是不想让儿女给自己养老，是太心疼孩子。现在的年轻人压力太大了。

@瓜娘：我和老伴儿说，我们现在唯一的任务就是身体健康、心情舒畅，不给孩子添乱。孩子也孝顺，多次要接我们去同住，我和老伴儿考虑，真的需要孩子照顾的时候，就把我们现在住的房子卖了，这样至少不让孩子在经济上有压力。

@若晨菲：虽应做好不用孩子养老的准备，但也不用把这句话挂在嘴边，而是好好培养，让孩子强大，老了还是得有孩子参与的养老。



子女

孩子就能理所当然地自私吗

对于上述问题，不少年轻人理解父母的良苦用心，也都用自己的方式回报了父母。

@钢铁战士：父母无私地爱孩子，孩子就能理所当然地自私吗？现在的父母当初也是孩子，现在的孩子将来也是会成为父母的。我的父母指望我养老，理所当然。我指望我的孩子养老也理所当然。但首先要有爱。

@相伴：不指望孩子养老，是父母对孩子的关爱和体谅，不指望并不是拒绝孩子为自己养老。孩子应该有条件或创造条件为父母养老，这是孩子的孝心和义务。二者并不冲突，而且包含着互爱互谅。

@一一妈：可怜天下父母心。父母不曾缺席我们的成长，我们也不应错过他们的老去。

专家

换个角度思考问题

心理咨询师树辉分析，有些父母之所以说“我养你小，你不必养我老”这句话，可能是担心自己老了之后会成为孩子的麻烦与负担。

如果子女分析到这一步，就可以这样回应父母：“我会量力而行的，就像我小时候被你们照顾一样，照顾你们，会使我感到快乐。”如此回应，便可在无形之中打消父母害怕成为子女的麻烦的心理负担。

大家可以把这种现象理解为，父母是在潜意识里想和孩子纠缠，他们只想让孩子体验到父母在为自己付出什么，而不愿意接受孩子的付出，这样孩子就会心怀感恩，同时会有一种无法言说的内疚，这样他们就可以控制孩子了。很多人看到这里，就会得出一个结论，父母这样做很过分。但这样的分析并不完全，接下来大家要

看，父母为什么会这样做呢？其实他们的潜意识里是害怕孩子会抛弃自己。

如果理解到这一步，子女就可以更加清晰地回应父母：“你们这样跟我说，我听了很感动，但是同时又有有些难受，如果我真的那样做了，我会很内疚。”

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示，在孩子小的时候，父母一直充当着保护伞的角色。随着孩子逐渐长大，父母年老体衰，会逐渐从付出者变为接受者，子女会从接受者变为付出者。但是很多老人的心理却没有随之发生改变，仍然以为自己是付出者，所以当他们需要子女帮助时，依然不会主动索取。

宋崇升建议，老人如果总是有怕麻烦子女的心理，首先应“自我检讨”，接受自己已经变老，需要被照顾的事实，平时如果不舒服或者有需要帮助的时候，不妨换种想法：问题早解决早好。把需求说出来，这样自己不受罪，家人也不受累。

(综合网络报道)

“雇”了一位小姑娘来陪我

今年69岁的王淑平，儿子一直在国外定居。老伴儿去世后，儿子跟她商量了好几种养老方式，但一直没找到合适的。最近，她和一位小姑娘同住在一起，终于找到了适合自己的生活方式。

钱，我的退休金也就三四千元，要想找位保姆，光是支付工资就得花光每月的退休金，更不要提生活费和其他开支了。”

想来想去，王阿姨不想给儿子添麻烦。还是趁着自己能动，先将就着过吧，到哪一天不行再说。王阿姨说：“今年7月的一个中午，我煮好了面条，正端着锅往碗里盛的时候，手突然不受控制地一抖，整锅面条都洒到了脚面上。当时天气正热，我在家穿的又是拖鞋，脚背被烫红了一大片。那时身边没有能帮忙的人，我只能趿拉着鞋，从抽屉里找了些药膏抹了抹。说心里话，这件事让我挺后怕的，这次只是没端稳锅被烫到了，下次会不会切菜切到手指，甚至在家里摔倒呢？只怕到时候都没人发现我受伤了。”

房租代工资“雇”人陪自己

有一天买完菜回来，王阿姨和邻居在小区聊天。邻居说，她的一位亲戚大学毕业，想过来发展，可是没地方住。小姑娘因工作还没着落，就别提花钱租房了，想住在邻居家，可邻居一家四口挤在一起生活，实在没有多余的房间给她住？

王阿姨说：“邻居跟我抱怨这件事的时候，我突然有了一个念头，想要‘雇’这

位小姑娘当保姆，用房租代替工资。我问邻居这位小姑娘会不会做饭？邻居说，她是从农村出来的，打小就会做饭、干活。我跟邻居商量，能不能让小姑娘住进我家，她睡次卧，我睡主卧，我不收她房租，她只负责做每天的早、中、晚三顿饭，周末有时间了再打扫打扫卫生。”

邻居听了王阿姨这话特别高兴，答应立刻联系小姑娘。没过几天，邻居找到王阿姨，说对方同意了。

今年8月初，这位小姑娘来到王阿姨家。王阿姨跟她介绍了一下自己的情况，小姑娘很有礼貌，为了让小姑娘信任自己，王阿姨写下了一张协议，清楚标明了几点要求：不收房租，伙食费和小姑娘一人一半，小姑娘负责为王阿姨做一日三餐，隔三差五再收拾一下卫生。

陪伴兼照顾 双方都认可

就这样，这位小姑娘在王阿姨家住了下来。小姑娘朴实、勤快，还很节俭，虽然已经说好伙食费一人一半，但她总是用自己的钱买一些水果，还有点心给王阿姨，家里也被她收拾得利利索索、干干净净。周末时一老一小还会一起看看电视、聊聊天。相处的两个月以来，王阿姨越来越喜欢这位小姑

娘，便把她当成亲孙女一样对待。

上个月入秋了，一早一晚气温变化大，王阿姨嗓子不舒服，感冒了好几天。小姑娘忙前忙后照顾王阿姨，帮着买药，伺候王阿姨吃饭、吃药。儿子知道王阿姨的情况后，就跟这位小姑娘加了微信好友并通了视频，对小姑娘表示感谢。

与小姑娘共同生活的这段时间，王阿姨觉得这种晚年生活方式要比找位保姆好得多。小姑娘有朝气，每天下班后，还能陪自己聊聊工作上的趣事，或者给自己讲些年轻人之间流行的东西，给自己的生活带来了不少欢乐。每天晚上王阿姨睡在房间里，也不再感到孤单害怕了，就算发生什么事情，也能第一时间告诉睡在隔壁的小姑娘。这种安全感，是请一位“按点来，到点走”的钟点工无法比拟的。这种生活方式，王阿姨打心底里感到满意。

老年家庭工作者表示，王阿姨找了一位年轻人陪伴自己，两人各取所需，确实是个好方法，能遇到这么懂事的租客，也是可遇不可求的。不过，这个办法不是长久之计，因为将来小姑娘总归要结婚生子的。养老方式没有最好的，只有最合适的，建议王阿姨到时候根据自己的身体状况，注意适当改变一下养老方式，怎样舒服就怎样来。

□李峥



方案好几种 均感不可心

王阿姨说：“刚退休时，我种花草、跳广场舞，老伴儿下棋、钓鱼。虽然儿子不在身边，但日子过得也挺好。可是这样的生活持续了没多久，2020年，老伴儿突发脑溢血去世了。儿子不放心我一个人在家，就跟我商量，想把我接到国外去养老。儿子的请求被我拒绝了，我知道这是他的一片孝心，可是我已经把这把年纪了，真的不想搬到国外去。”

王阿姨的儿子又提议送她去养老院，但是她也不想去。王阿姨并不是对养老院有偏见，身边有好几位邻居都住在养老院，那里确实适合老人生活，也有娱乐活动。可是平时王阿姨喜欢出门遛弯儿，到了养老院，每天的作息安排、一日三餐虽有护工帮着照料，省心是省心了，但还是让人觉得有些不自在。

王阿姨说：“儿子还提议给我找位保姆，这个办法我倒是想过，可是算了算价